

Fysisk förberedelse och vandringstips

Skall du göra en längre vandring är det bra att träna upp konditionen. Är du någorlunda vältränad och har provat på att gå med packning ett antal gånger kommer vandringen att bli lättare och mer njutbar. Vi rekommenderar två till tre träningspass per vecka under några månader innan avresa. Gruppträning, löpning, gypspass med många lätta övningar eller långpromenader är exempel på lämpliga träningsformer. Gör gärna även några heldagsvandringar med ryggsäck i hemmaterrängen. Detta blir ett utomordentligt tillfälle att pröva den tänkta utrustningen. Nedan hittar du lite tips såväl för dina övningsrundor på hemmaplan som när du är iväg på vandringsresan.

Vandringstips

- Allra viktigast är att vandra i väl ingångna skor. Köp därför vandringskängor eller vandringsskor i god tid före din vandring så att du hinner gå in dem ordentligt.
- Förbered och vårda dina fötter så att de tål påfrestningarna under vandringen. Läs mer under "Vårda dina fötter".
- Starta med övningsvandring i god tid inför en längre vandringsresa. Gå korta sträckor i början, öka efterhand. Om du är ovan vandrare bör du inte gå mer än 20 km de första övningsdagarna. Tar du ut dig med för långa vandringar under träningsrundorna eller första dagarna under en längre vandring, kan du dra på dig skador som du kan få dras med under längre tid.
- När du vandringstränar är det bäst att gå i de kläder du kommer att ha under vandringen och fylla ryggsäcken med den tänkta utrustningen, lika mycket i vikt som du har tänkt bära. Vet du inte så testa dig fram under träningsrundorna, vi har alla våra egna behov.
- Att vandra med stavar kan underlätta mycket, särskilt i nerförsbackar då de kan användas för att avlasta knän och leder. Stavar är också bra att ha för balansen, särskilt om du vandrar på ojämnt underlag eller i brantare terräng. Har du känning av höjdrädsla kan stavar underlätta då de oftast gör att du känner dig stadigare.
- Bär inte för tung ryggsäck. Cirka 10 % av din egen vikt är ett bra riktmärke. Ta bara med utrustning som du vet att du kommer att använda. Allt som kan vara "bra att ha" lämnar du hemma.
- Ha alltid vätska med dig. Drick ofta, men en liten mängd varje gång. Vätskeförlusten kan vara 1 – 10 liter en vanlig vandringsdag, beroende på individens förutsättningar.
- Mat – är vandrarens bränsle. Se till att du alltid har tillräckligt med mat med dig för att klara dagens vandring. Att få slut på maten kan förstöra en hel dag. Ha alltid blodsockerhöjande tilltugg i ryggsäcken.
- Dubbla strumpor/sockor är att rekommendera för att undvika skavsår och brännande friktion under fotsulorna. Detta gäller dock inte alla vandrare så pröva dig fram. Det är viktigt att hålla dina fötter torra och varma.
- Skavsår kan förstöra din vandringsupplevelse. Om du känner att ett skavsår är på väg att utvecklas stanna omedelbart. Läs mer under "Vårda dina fötter".
- Reglera värmen under vandringen genom att ta av och på klädesplagg. Försök att undvika att svettas eller bli kall. Bomullsplagg är inte lämpliga för vandring då de kyler när de är blöta och torkar långsamt. Använd istället kläder i syntet som torkar fort eller yllekläder som värmer trots att de är blöta.
- Även om dagen börjar med sol och värme kan det alltid snabbt slå om till oväder, se till att du har regnkläder och varma kläder nära till hands.



- Lägga plånbok och nycklar och andra föremål i ryggsäcken. Undvik att bära saker i benfickorna.
- Starta varje dags vandring mjukt och i ett lugnt tempo. Efter ca 15 minuters vandring är det ofta dags att reglera klädseln.
- Glöm inte att pausa ofta. Att vandra i 50 minuter och sedan vila i 10 minuter är en bra strategi.
- Sänk farten i uppförsbackar tills det känns behagligt.
- Rasta inte för länge (>10min), musklerna stelnar och du blir mindre rörlig.
- Undvik att ligga direkt på marken vid rast (marken kylar snabbt). Använd gärna sittunderlag.
- Ta på ett varmt plagg vid stopp och ta av detta när du börjar gå igen. Låt gärna skorna vädra och fötterna få lufta en stund under rasten.
- Var försiktig när underlaget är vått, det blir ofta halt.
- Var aktsam på vädret. När solen bränner kan det vara lika farligt som kyla och regn.
- Brännskador förebygger du bäst med hjälp av solskydd och värmeslag med vätska och om möjligt skugga. En solhatt eller keps kan rekommenderas.
- Avsluta vandringen med att byta till torra kläder och glöm inte att sträcka ut musklerna för att undvika skador.

Vårda dina fötter

Det är viktigt att du sköter om dina fötter så att de är väl förberedda för påfrestningarna under vandringen.

- Tejpa, tvätta och smörja in dina fötter kvällen innan en vandring, aldrig strax före avfärd. Smörj exempelvis med försvarets hudsalva eller salicylsyrevaselin (båda kan köpas på apotek).
- Skall du gå långt och/eller känner att ett skav är i antågande är det bra att halvsula foten (se mera under rubriken "Skoskav"). Har du väldigt känsliga punkter kan du även använda Compeed-plåster.
- Var noga med fötternas hygien och håll dem rena och torra. Byt strumpor minst en gång om dagen, kanske också vid rast. Om skorna är våta av svett tar du ur inläggssulas och vädrar den. Ta också av strumporna.
- Har du mycket fotsvett kan du använda medel som Aluminiumklorid, talk eller kroppspuder. Då bör du även tvätta fötterna och lufta kängorna noga. 2 par hela strumpor (helst av ylle) är bra, även på sommaren. Känner du veck så rätta till det direkt.
- När du är öm om fötterna känns det svalkande och lindrar även svullnader om du tvättar dem i kallt vatten. Ta av dig skorna när du rastar och placera fötterna något i högläge, exempelvis på ryggsäcken.
- För att förebygga nageltrång bär du klippa naglarna rakt av (inte för kort). Se till att nagelns hörn ligger utanför nagelbädden.

Skoskav

Den vanligaste plågan både sommar och vinter är skavsår. Skavsår är alltid infekterade och vila är enda botemedlet.

Skoskav orsakas framförallt av:

- Otränade hälar

- Smutsiga eller dåliga strumpor
- Ej ingångna skor

Behandling av skoskav

Tvätta såret med tvål och vatten, låt lufttorka och sätt därefter på ett förband (Compeed eller Optiplast). Låt förbandet sitta kvar under hela vandringen så länge det är torrt, inte rullar sig eller huden inte irriteras. Använd bara ett lager, flera lager orsakar mer tryck vilket kan förvärra skadan. Ryck inte av tejpen.

Använd alltid Optiplast (inte Leukoplast, som är avsett till att fixera förband med). Som alternativ till Optiplast rekommenderar vi sporttejp snarare än Leukoplast.

Halvsulning

Optiplasten fästs direkt på huden utan någon kompress under. Börja högt upp lägg först ett lager tvärs över och sedan ett lager i nötriktningen. Klipp sedan bort alla veck.

Blåsor

Blåsor uppkommer genom att ett skav orsakar bristningar i huden, vilket får till följd att vätska ansamlas mellan två hudlager. Om blodkärl samtidigt skadas uppkommer blodblåsor. Blåsor kan vara en- eller flerrummiga (vätskan har då trängt in i ett respektive flera hudlager).

Behandling av blåsor

Blåsor läks bäst om de inte punkteras, men skall du fortsätta vandringen så måste detta göras. Tvätta rent blåsan och området kring den innan du sticker hål i underkanten med t ex en steriliserad nål. Tryck ut vätskan. Har blåsan gått sönder så att skinnflikar hänger klipper man av dessa med en sax (desinficera helst). Efteråt bör du tejpa om hela foten (halvsulning) och eventuellt komplettera med förband kring själva blåsan (t ex Compeed eller en skumgummikudde). Håll blåsan torr och utan salvor.

Stukningar

Oftast skadas ledbanden på utsidan. I samband med skadan uppstår en inre blödning och behandlingen de första 2-3 dyggen går ut på att begränsa svullnaden. Läs nedan om hur du kan linda foten för att minska svullnaden.

Hur du lägger ett kompressionsförband med elastisk binda:

- Linda så hårt du kan runt fotleden, börja framme vid tårna och sluta ca 5-7 cm ovanför fotknölna.
- Låt sitta 15-25 minuter i högläge. Lossa och lägg om men lösare.
- Försök att ha tryckförbandet på hela dygnet de första dagarna.
- Börjar det sticka i tårna, lossa på förbandet en stund och dra åt det igen.
- Kontrollera så att inte tårna inte blir blåa och kalla och förlorar känslan.
- Förbandet måste sitta hårt för att förhindra svullnad.
- Försök att hålla foten högt och lätta på förbandet när du vilar.
- Krossad is kan användas för att dämpa svullnaden, men främst som smärtlindring. Observera att den nakna huden måste vara skyddad av något, t.ex. elastisk binda.
- Kyl i 30 minuter och upprepa några gånger om dagen.
- Kontakta läkare om du fortfarande efter 2 dagar inte kan belasta foten pga smärta.

vandra 